

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理

も、同様に重要です。